

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2023											
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:					
Verein / Schule / Organisation / Adresse													
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination											
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung		Pkt.			
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.		
1	3000 m Lauf	Br	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20		Min.	
		Si	15:50	15:20	15:40	16:30	17:20	18:30	19:30	20:20			
		Go	13:50	13:20	13:40	14:30	15:00	15:50	16:30	17:20			
	10 km Lauf	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20		Min.	
		Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40			
		Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30			
	Straße oder Gelände	Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	37:25		Min.	
		Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	30:45			
		Go	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	21:45			
	Schwimmen	800 m								400 m		Min.	
		Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00			
		Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00			
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30		Min.		
	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30				
	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00				
20 km Radfahren	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30		Min.		
	Br	10,25	10,25	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50				
	Si	11,00	11:25	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50				
2	2 kg	Go	11,75	12,00	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25		m	
		Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25			
		Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00			
	Kugelstoßen	Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00		m	
		6 kg								7,26 kg			6 kg
		Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95			
	Steinstoßen	Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25		m	
		Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55			
		Go	10 kg	15 kg									10 kg
	Gewicht 10 kg	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40		m	
		Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70			
		Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00			
Standweitsprung	Reck		Boden		Reck		Barren			gek.			
	Geräteturnen		Geräteturnen		Geräteturnen		Geräteturnen						
	Geräteturnen		Geräteturnen		Geräteturnen		Geräteturnen						
3	Hochsprung	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3		Sek.	
		Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1			
		Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2			
	Sprintstrecke	100 m								50 m		Sek.	
		Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0			
		Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0			
	25 m Schwimmen	Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0		Sek.	
		Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0			
		Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0		Sek.	
		Sprung											gek.
		Geräteturnen											
4	Hochsprung	Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15		1,05		
		Si	1,40	1,45	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15			
		Go	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25			
	Weitsprung (m)	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60		m	
		Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00			
		Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40			
	Schleuderball 1 kg	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50		m	
		Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00			
		Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50			
	Seilspringen	Br	5	5	5	10	10	40	40	10		Anz.	
		Si	10	10	10	15	15	60	60	20			
		Go	15	15	15	20	20	80	80	30			
Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!									gek.			
	Boden		Boden		Boden		Ringe						
	Geräteturnen		Geräteturnen		Geräteturnen		Geräteturnen						
Nachweis der Schwimmfertigkeit:										Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl			
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich										4 - 7 Punkte	Bronze		
										8 - 10 Punkte	Silber		
										11- 12 Punkte	Gold		
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover										sportabzeichen@ssb-hannover.de			
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung											
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung											
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung											
50 - 54 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadt Sportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!													

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2023							Start Nr.:		
Name:			Vorname:							Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte			Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination									
Zahl der Verleihnummer:			Bronze=1 Punkt			Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung		
Gr.	Alter		55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
1	3000 m Lauf	Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50		Min.
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50		
		Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50		
	10 km Lauf	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40		Min.
		Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40		
		Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40		
	Schwimmen	Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45		Min.
		Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10		
		Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45		Min.
		Si	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20		
		Go	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00		
20 km Radfahren	Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00		Min.	
	Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00			
	Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00			
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50		m
		Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50		
		Go	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50		
	Kugelstoßen	Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50		m
		Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25		
		Go	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25		
	Kugelgewicht		6 kg	5 kg	4 kg	3 kg						m
		Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40		
		Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70		
	Steinstoßen bis 69 (10kg) ab 70 (5kg)	Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00		m
		Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		
		Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		
Standweitsprung	Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		m	
	Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90			
	Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
3	Geräteturnen		Barren	Boden	Boden							gek.
		Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5		
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5		
	Sprint	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4		Sek.
		Sprintstrecke		50 m	50 m							
		Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0		
	25 m Schwimmen	Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0		Sek.
		Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0		
		Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5		Sek.
		Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		
		Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung						
4	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65		m
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75		
		Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85		
	Weitsprung	Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60		m
		Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10		
		Go	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60		
	Schleuderball 1 kg	Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50		m
		Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00		
		Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50		
	Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8		
Geräteturnen		Ringe	Reck	Schwebelbalken							gek.	
	Ausführung Seilspringen siehe unten!											
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl						
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich						4 - 7 Punkte		Bronze				
						8 - 10 Punkte		Silber				
						11- 12 Punkte		Gold				
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover						sportabzeichen@ssb-hannover.de						
55 - 59 Jahre		Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 90 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung										
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens												
verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere												
Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter												
www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf												
Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!												

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2023							Start Nr.:					
Name:			Vorname:							Geburtsdatum:					
Verein / Schule / Organisation / Adresse															
Ident-Nummer, letzte			Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination												
Zahl der Verleihnummer:			Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung		Pkt.				
Gr.	Alter		18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.			
1	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50		Min.			
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10					
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10					
	10 km Lauf	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40		Min.			
		Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30					
		Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00					
	StraÙe oder Gelände	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00		Min.			
		Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00					
		Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30					
	Schwimmen	800 m								400 m		Min.			
		Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00					
		Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00					
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	62:00	59:30	60:00	60:25	60:45	61:00	62:00	64:00		Min.				
	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00						
	Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00						
20 km Radfahren	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30		Min.				
	Br	7,50	7,50	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25						
	Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00						
Medizinballwurf nicht rückwärts	Go	8,75	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,00	7,75		m				
	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25						
	Si	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00						
Kugelstoßen	Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00		m				
	4 kg								3 kg						
	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80						
Steinstoßen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60		m				
	Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40						
	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00						
Standweitsprung	Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30		m				
	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55						
	Geräteturnen		Reck		Boden		Reck		Barren				gek.		
3	Sprint	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9		Sek.			
		Si	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7					
		Go	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5					
	Sprintstrecke	100 m								50 m		Sek.			
		Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0					
		Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0					
	25 m Schwimmen	Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0		Sek.			
		Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0					
		Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0					
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5		Sek.			
		Geräteturnen		Sprung										gek.	
		Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90			0,85		m
Si	1,20		1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95						
Go	1,30		1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05						
Weitsprung (m)	Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60		m				
	Si	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00						
	Go	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40						
Schleuderball 1 kg	Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50		m				
	Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00						
	Go	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00						
Seilspringen Anzahl	Br	5	5	5	10	10	40	40	10		Anz.				
	Si	10	10	10	15	15	60	60	20						
	Go	15	15	15	20	20	80	80	30						
4	Geräteturnen		Ausführung Seilspringen siehe unten!									gek.			
			Boden						Ringe		gek.				
	Nachweis der Schwimmfertigkeit:										Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl				
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich										4 - 7 Punkte	Bronze				
										8 - 10 Punkte	Silber				
										11- 12 Punkte	Gold				
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover										sportabzeichen@ssb-hannover.de					
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung													
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung													
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung													
50 - 54 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung													
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!															

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2023							Start Nr.:				
Name:			Vorname:							Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse														
Ident-Nummer, letzte			Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination											
Zahl der Verleihnummer:			Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung					
Gr.	Alter		55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.		
1	3000 m Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30		Min.		
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:30	26:40	28:00	29:30				
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30				
	10 km Lauf	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		Min.		
		Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30				
		Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30				
	Schwimmen	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		Min.		
		Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55				
		Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20				
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20		Min.		
		Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00				
		Go	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00				
20 km Radfahren	Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00		Min.			
	Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00					
	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30					
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75		m		
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25				
		Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50				
	Kugelstoßen	Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25		m		
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25				
		Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00				
	Steinstoßen	Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10		m		
		Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00				
		Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80				
	Standweitsprung	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80		m		
		Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00				
		Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20				
Geräteturnen		Barren	Boden		Boden						gek.			
	3	Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1		Sek.	
			Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9			
Go			9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8				
25 m Schwimmen		Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5		Sek.		
		Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5				
		Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5				
200 m Radfahren mit flieg. Start		Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5		Sek.		
		Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0				
		Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5				
Geräteturnen			Sprung	Boden		Sprung						gek.		
		4	Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55		m
				Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60		
Go	1,00			0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65				
Weitsprung	Br		2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10		m		
	Si		2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50				
	Go		3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90				
Schleuderball 1 kg	Br		15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50		m		
	Si		19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00				
	Go		22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00				
Seilspringen	Br		10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.		
	Si		20	20	20	14	14	10	10	6				
	Go		30	30	30	18	18	12	12	8				
Geräteturnen		Ausführung Seilspringen siehe unten!										gek.		
		Ringe	Reck		Schwebbalken						gek.			
	Nachweis der Schwimmfertigkeit:							Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl						
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich							4 - 7 Punkte		Bronze					
							8 - 10 Punkte		Silber					
							11- 12 Punkte		Gold					
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover							sportabzeichen@ssb-hannover.de							
55 - 59 Jahre		Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre		Seilspringen		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 90 Jahre		Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung										
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtverbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!														

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel m Jugend Stand: 01.01.2023					Start Nr.:		
Name:			Vorname:					Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse										
Ident-Nummer, letzte			Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination							
Zahl der Verleihnummer:			Bronze = 1 Pkt. - Silber = 2 Pkt. - Gold = 3 Pkt.					erzielte Leistung		
Gr.	Alter		6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
1	800 m Lauf	Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	4:05		Min.
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:25		
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	3:00	2:45		
	Dauerlauf	Br	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00		Min.
		Si	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00		
		Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00		
	Geländelauf	Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00		Min.
		Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40		
		Go	6:10	5:40	5:10	09:45	8:50	8:20		
	Schwimmen	200 m								Min.
		400 m								
		200 m								
Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00		Min.	
	Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30			
	Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30			
5 km									Min.	
	10 km		10 km							
2	Schlagball 80 g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	34,00		m
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	38,00		
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	42,00		
	Wurfball 200 g	Schlagball 80 g					Wurfball 200 g			m
	Kugelstoßen	Br				6,25	7,00	7,50		m
		Si				6,75	7,50	8,00		
		Go				7,25	8,00	8,50		
	Standweitsprung	Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05		m
		Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20		
		Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40		
Geräteturnen	Boden		Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.	
3	Laufen	Br	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3		Sek.
		Si	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8		
		Go	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5		
	25 m Schwimmen	30 m		50 m		100 m				Sek.
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5		Sek.
		Si	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5		
		Go	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0		
	Geräteturnen	Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0		Sek.
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5		
		Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0		
4	Hochsprung	Br			0,85	0,95	1,10	1,20		m
		Si			0,95	1,05	1,20	1,30		
		Go			1,05	1,15	1,30	1,40		
	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30		Pkt.
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60		
		Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90		
	Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50		Pkt.
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00		
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50		
	Schleuderball 1 kg	Drehwurfwurf (Punkte)					Schleuderball (m)			m
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10		Anz.	
	Si	15	15	30	20	15	15			
	Go	25	25	40	30	20	20			
Geräteturnen	Schwebew.		Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden		gek.	
Nachweis der Schwimmfertigkeit:							Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl			
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich							4 - 7 Punkte	Bronze		
							8 - 10 Punkte	Silber		
							11- 12 Punkte	Gold		
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover							sportabzeichen@ssb-hannover.de			
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.										
6 - 9 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung								
10 - 11 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung								
12 - 13 Jahre		Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								
14 - 17 Jahre		Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung								
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens										
verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere										
Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter										
www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf										
Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!										

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel w Jugend Stand: 01.01.2023					Start Nr.:		
Name:			Vorname:					Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse										
Ident-Nummer, letzte			Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination							
Zahl der Verleihnummer:			Bronze = 1 Pkt. - Silber = 2 Pkt. - Gold = 3 Pkt.					erzielte Leistung		
Gr.	Alter		6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
1	800 m Lauf	Br	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50		Min.
		Si	5:00	4:50	4:40	4:25	4:20	4:05		
		Go	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25		
	Dauerlauf	Br	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00		Min.
		Si	12:00	15:00	20:00	30:00	40:00	60:00		
		Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00		
	Geländelauf	Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50		
		Si	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30		
		Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05		
	Schwimmen			200 m		400 m				Min.
	Radfahren	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30		Min.
		Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30		
Go			21:00	35:30	33:30	28:30	25:00			
5 km			5 km		10 km				Min.	
2	Schlagball 80 g	Br	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00		m
		Si	9,00	12,00	15,00	18,00	24,00	27,00		
		Go	12,00	15,00	18,00	22,00	27,00	31,00		
	Wurfball 200 g			Schlagball 80 g		Wurfball 200 g				m
	Kugelstoßen	Br				4,75	5,50	5,75		m
		Si				5,25	6,00	6,25		
		Go				5,75	6,50	6,75		
				3 kg						m
	Standweitsprung	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65		m
		Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80		
Go		1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00			
Geräteturnen			Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	gek.	
3	Laufen	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6		Sek.
		Si	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3		
		Go	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0		
				30 m		50 m		100 m		Sek.
	25 m Schwimmen	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		Sek.
		Si	38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5		
		Go	30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0		
	200 m Radfahren	Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0		Sek.
		Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5		
		Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0		
	mit flieg. Start			Sprung		Sprung		Sprung		gek.
4	Hochsprung	Br			0,80	0,90	0,95	1,05		m
		Si			0,90	1,00	1,05	1,15		
		Go			1,00	1,10	1,15	1,25		
	Zonenweitsprung	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40		Pkt.
		Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		
		Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		
	Weitsprung (m)	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00		Pkt.
		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
		Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		
				Drehwurf (Punkte)		Schleuderball (m)				m
	Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10		Anz.
		Si	15	15	30	20	15	15		
Go		25	25	40	30	20	20			
Anzahl			Ausführung Seilspringen siehe unten!						gek.	
Geräteturnen			Schweb. b.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden	gek.	
Nachweis der Schwimmfähigkeit:							Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl			
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich							4 - 7 Punkte	Bronze		
							8 - 10 Punkte	Silber		
							11- 12 Punkte	Gold		
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover							sportabzeichen@ssb-hannover.de			
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.										
6 - 9 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung								
10 - 11 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung								
12 - 13 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								
14 - 17 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung								
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens										
verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein. Weitere										
Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter										
www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf										
Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!										